5.035 Polievka hrachová so zeleninou a zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
hrach suchý	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
mrkva	0,50	0,40	0,50	0,40	0,60	0,48	0,80	0,64
petržlen	0,20	0,16	0,25	0,20	0,30	0,24	0,35	0,28
zeler	0,20	0,16	0,25	0,20	0,30	0,24	0,35	0,28
zemiaky	3,00	2,10	3,50	2,45	4,00	2,80	4,50	3,15
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0.10	0,10	0.12	0,12
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Suchý hrach preberieme, umyjeme , namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, na kocky nakrájanú cibuľu, očistenú, umytú, postrúhanú koreňovú zeleninu, podlejeme vodou a dusíme. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a varíme v slanej vode. Uvarené spojíme s hrachom a zeleninou zahustíme paprikovou zápražkou. Dochutíme prelisovaným cesnakom, rascou, majoránom a soľou. Spolu povaríme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	348	84	3,13	1,7	0,9	12,4	2,5	26,4	0,8	0,086	0,1	0,0	5,0	0,0
B	436	105	3,95	2,3	1,2	15,3	3,0	31,4	1,0	0,08	0,1	0,0	5,8	0,0

										7				
C	531	127	4,59	3,3	1,8	17,7	3,5	35,5	1,2	0,104	0,1	0,0	6,8	0,0
D	651	156	5,51	4,4	2,5	21,2	4,2	42,1	1,4	0,138	0,1	0,1	7,8	0,0